

日曜	献立名	主な材料名						みどり市産野菜	栄養価	
		赤(体をつくる)		緑(体の調子を整える)		黄(エネルギーになる)			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも 砂糖	6群 油脂・種 実		脂質・塩分(g)	
1 金	食パン 生乳	ツナサンドの具(マヨネーズ) ジャーマンポテト ミネストローネ	ツナ だいず ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	きゅうり たまねぎ コーン キャベツ にんにく	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ あぶら マーガリン オリーブゆ	799 36.2 26.9 3.9	
4 月	ご飯 生乳	具だくさんマーボー豆腐 春雨サラダ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	725 25.8 20.7 3.3	
5 火	ご飯 生乳	豚肉の生姜焼き お魚サラダ なめこ汁	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼうにんにく しょうが キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	678 32.9 17.4 3.4		
6 水	うどん 生乳	厚焼きたまご(代:肉団子(ケチャップ)) ごぼうサラダ 長崎ちゃんぽんうどんの汁	たまご ぶたにく かまぼこ さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが	うどん マヨネーズ あぶら	750 29.6 27.9 5.7		
7 木	ご飯 生乳	ハヤシルウ カラフルサラダ	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん パプリカ	たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも マーガリン ドレッシング	771 25.4 24.2 3.8		
8 金	パーカーハウス 生乳	野菜コロッケ(ソース) 米粉マカロニスープ 黄桃ハーフ	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もも	パン じゃがいも こめこマカロニ	794 24.1 23.5 3.4		
11 月	ジャンバラヤの具 生乳	チキンナゲット 小②中③ ABCスープ	とりにく ベーコン ウインナー うずらたまご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリー コーン にんにく しょうが キャベツ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	820 34.2 28.5 3.5	
12 火	ご飯 生乳	上州棒餃子 小①中② しらすのチャプチェ トックのスープ	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン パプリカにら	しらたき にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん ぎょうざのかわ トック さとう ごま	あぶら ごまあぶら	775 29.5 20.3 3.5	
13 水	ナン 生乳	キーマカレー フルーツの梨ゼリーあえ	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー りんご ブルーにんにく しょうが パイン もも	ナン こむぎこ じゃがいも なしゼリー	あぶら ごまあぶら	777 27.9 27.7 3.4	
14 木	わかめご飯 生乳	肉じゃが 枝豆ときゅうりの浅漬け	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しらす えだまめ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	667 26.3 14.6 3.6	
15 金	ミニココアパン 牛乳(⓪300ml)	なすとひき肉のペンネ 小松菜サラダ	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ なす にんにく キャベツ レモン	パン ペンネ さとう	オリーブゆ あぶら	735 30.2 25.9 3.4	
19 火	ご飯 生乳	白身魚フライ(ソース) きんぴら わかめと豆腐の味噌汁	ほき さつまあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう ごま	あぶら ごまあぶら	762 29.5 21.2 3.1	
20 水	ラーメン 牛乳	ショーロンポー 小①中② バンバンジー 味噌ラーメンのスープ	とりにく ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし きゅうり キャベツ ねぎ	ちゅうかめん ショーロンポーのかわ ごまあぶら ドレッシング	あぶら ごまあぶら	775 26.3 19.5 5.6	
21 木	麦ご飯 牛乳	ボーケカレー こんにやくサラダ	ぶたにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ りんごにんにく こんにやく キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも ドレッシング こむぎこ	あぶら ごまあぶら	800 26.9 22.8 3.7	
22 金	横切り丸パン 生乳	ハンバーグきのこソースかけ かぼちゃのポタージュスープ オレンジ①	とりにく ぶたにく	牛乳 なまクリーム スキムミルク	かぼちゃ パセリ	たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム にんにく オレンジ	パン さとう かたくりこ	あぶら マーガリン	855 33.7 28.3 3.9	
25 月	ご飯 牛乳	鶏のから揚げ 小②中③ 塩昆布あえ 田舎汁	とりにく あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにやく	ごはん じゃがいも ごま	あぶら ごま	765 27.9 28.7 2.8	
26 火	ご飯 牛乳	さばの味噌煮 ごま酢あえ にらたま汁	さば みそ とうふ たまご	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり コーン しいたけ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	ごま	798 33.4 30.4 3.7	
27 水	ゆめロール チョコクリーム 牛乳	ボーケビーンズ 海藻サラダ	ぶたにく だいず	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも ドレッシング チョコクリーム	オリーブゆ あぶら	811 30.7 28.5 3.0	
28 木	ご飯 さつまいもご飯の具 牛乳	肉団子 小②中③ けんちん汁	とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	しいたけ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん さとう さつまいも さといも	あぶら ごまあぶら	758 29.9 22.8 3.4	
29 金	ミニ黒パン 牛乳	焼きそば フルーツ白玉 ⓪ウインナー(ケチャップ)	ぶたにく ⓪ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし パイン もも	パン ちゅうかめん しらたまだんご	あぶら	859 30.7 26.8 3.9	

☆材料入荷の都合により、多少の献立変更はご了承ください。 ☆(代)は、アレルギー代替食です。
☆こんにやくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるものになる食べ物(緑)」に分類しています。

今月の群馬県産

米 ゆめロール 牛乳 ぶたにく こんにやく

みどり市の工場で製造しています。

しょうゆ 小麦粉 みどモス (パン・やきそば・うどん)

平均	774 29.6 24.3 3.7
基準値	830 34.3 23.1 2.5